

◇栄養相談・食生活アドバイス

[はじめに]

当栄養クリニックでは、メタボリックシンドロームや糖尿病など、生活習慣病予防のための食生活に関する栄養相談や運動等のアドバイスを行っている。主な内容は、希望により身長と体重から体格指数や標準体重の提示、体脂肪率、ヘモグロビン量、骨密度、動脈硬化度、血圧、握力、肺活量などの測定を行い、これらの栄養アセスメント結果から健康度のチェック、個人の食事記録のパソコンによる栄養診断や個人にあった減量プログラムの提示と支援などが主な内容である。診療所ではないので、病気の治療はできないが、一般的な糖尿病、高コレステロール血症、高尿酸血症などで食事療法の相談を受けたい場合は、主治医の指示があれば、病態や臨床検査値データの経過などを提示していただき、食事療法の支援を行っている。



[実施内容]

個人相談の場合は、電話予約をしていただき、相談したい内容を確認してから、食事記録などを持参していただいている。今年度は、健康度のチェックのために全ての身体計測を受けられた方、減量のために、BMI や体脂肪率の測定を希望された方など、身体計測の内容はさまざまであった。栄養相談の内容はダイエットが多い。食や健康に関する一般的な情報をかなりもっておられるが、自分の食生活については問題があるのかないのか分からない方が多い。また、主治医から糖尿病がこれ以上悪化しないように食事療法をなさいと再三に亘って言われて、2年間の臨床検査値を持参し、糖尿病の食事療法の基本を教えて欲しいとの相談や長年、クローン病で食事に苦勞しているので、目先のかわった料理を教えて欲しいなどの相談もあった。しかし、個人の栄養相談で当施設を来訪する方はまだまだ少ないのが現状である。次年度に向けて、栄養クリニックの広報活動を地域住民にもっと積極的に行い、具体的な内容を周知させ、個人栄養相談の利用者を増やす必要を痛感している。

[減量プログラム事例]

当施設を訪問された方から、具体的に減量に成功した事例を紹介してほしいという要望が聞かれたので、その一例を紹介する。

Aさん、女性、63歳、BMI=26.8、主婦。ボランティアとしての社会活動やカルチャーセンターに通っている。夫と20代息子の3人暮らし。年々体重が増加し、ダイエットを試みるが長続きせず、リバウンドを繰り返していた。栄養クリニック主催の「中高年女性のための健康料理教室」に参加したことがきっかけとなり、体重減量の個人相談を受けるために1年間継続して来所した。来所当初から2ヶ月後に背中への激痛で病院へ緊急搬送され、糖尿病と診断され、投薬治療を開始。

当初の食生活

- ① 食べることが大好きで、家族も料理を喜んで食べてくれる。1日約2,300kcalの食事をとっていた。
- ② 肉中心でボリュームも多く、揚げ物などの調理が多かった。
- ③ 夫の帰りが遅く、夕食は20・21時から1時間かけてとっていた。
- ④ 運動は特にしていなかった。

食事と運動のアドバイスし、本人の意思で生活改善の実施

- ① 1日1,400kcalの栄養バランスのとれた食事とする。
- ② 息子の協力を得て、野菜でボリュームを増やし、魚料理を多くした食事とする。
- ③ 息子と一緒に、夕食を18時30分～19時から開始し、30分の食事時間とする。
- ④ 運動はWiiを使用した15分のストレッチと室内運動・乗馬20分を毎日実施。3階建自宅の階段昇降を意識して実行。2日に1回の割合で、夫の出勤時に乗車し、自宅まで30分の距離を歩く。

結 果

栄養相談の当初は栄養相談のキャンセルが続いたが、病院への緊急搬送後から、糖尿病の怖さを実感され、真剣に生活改善に取り組まれる。その頃から、着実に体重が減少し、半年で8kgの減量に成功する。その後も半年間の栄養相談を続けられ、リバウンドもなく血糖値も正常に戻り、投薬を中止する。現在、BMI 23.5と理想に近い体重を維持されている。

コメント

栄養相談のキャンセルもあったが、基本的に月1回の栄養相談を継続して受けていただき、体重記録、食事記録、運動記録などを可能な範囲でとっていただいた。栄養相談の中で、深刻な糖尿病を発症したことが、真剣に取り組む要因となったことは疑う余地はないものの、生活習慣改善のための継続した支援を受け、家族の協力もあり本人の強い減量意志のため半年継続したことが減量の成功に繋がった。その後も上記に紹介した食事と運動が日常生活のなかで習慣化して継続しており、健康的でスリムな体に変身された。

(木戸詔子)